



Wie Eltern von ihrem Kind Abschied nehmen, sollen sie selbst entscheiden können.

Bild: Mark Thomas/SPL

Wenn wir das Wertvollste verlieren

Wie eine Mutter mit ihrer Familie den Tod ihres ungeborenen Kindes verarbeitet. Eine Selbsthilfegruppe ist im Kanton Thurgau im Aufbau.

Judith Schuck

Bis drei Wochen vor Entbindungstermin verlief die Schwangerschaft von Petra W. völlig unauffällig. Als sie in der 37. Woche einen Tag lang keine Kindsbewegungen im Bauch spürte, wurde sie stutzig. «Ich dachte mir, vielleicht hat der Kleine jetzt einfach nicht mehr so viel Platz im Bauch.» Sie fragte aber dennoch bei ihrer Hebamme nach. Diese riet ihr, zur Kontrolle zu gehen. «Im Spital konnten sie keine Herztöne mehr finden.»

Als ihr und ihrem Mann klar wurde, dass ihr Sohn tot war, dachten sie, sie seien im falschen Film. «Was uns geholfen hat, war, dass wir schon ein Kind hatten.» Ihre Tochter war damals drei Jahre alt. Im ersten Schock wollte Petra W. das tote Kind möglichst schnell per Kaiserschnitt holen lassen. Doch davon rieten Ärzte und Hebammen ab. Es dauerte drei Tage bis zur Geburt. «Diese Zeit war sehr wichtig für uns und den Verarbeitungsprozess», sagt die Mutter heute.

Für die Geburt wollten die Eltern allein sein

Anna Margareta Neff Seitz ist Hebamme und Leiterin der Fachstelle Kindsverlust Schweiz. Sie bestätigt, wie essenziell dieser natürliche Geburtsvorgang für die Eltern ist. Dass es Vergiftungen im Körper gäbe, sei ein Mythos. Der Körper realisiere mit der Zeit selbst, dass etwas nicht mehr stimmt. Dann setzen die Wehen ein, oder wenn dies nach Tagen oder auch Wochen nicht geschehe, kann durch eine Einleitung nachgeholfen werden. «Der körperliche Prozess ist der gleiche wie bei einem lebenden Kind. Es gibt sehr berührende Totgeburten, die den Eltern helfen, wieder in die eigene Kraft zu kommen.» Diese Zeit, die das Kind braucht, um auf die Welt zu kommen,

bräuchten die unter Schock stehenden Eltern ebenso. «Es ist wichtig, dass wir ihnen Zeit lassen. Im ersten Moment muss überhaupt nichts passieren und es müssen keine Entscheidungen getroffen werden», sagt die Expertin.

Petra W. fühlte sich im Spital Münsterlingen optimal betreut. Vom ersten Moment an standen ihnen Seelsorge, Hebammen und Ärzte mit viel Einfühlungsvermögen zur Seite. Sechs Wochen nach der Geburt begann sie mit der Rückbildung bei einer Hebamme, die sich auf Trauerarbeit spezialisiert hat. Gegenüber ihrer Tochter wollten sie mit dem Thema von Anfang an offen umgehen. «Für die Geburt wollten mein Mann und ich allein sein. Aber nach der Geburt liessen wir es unserer Tochter offen, ihren Bruder einmal zu sehen.» Die Dreijährige entschied sich dafür, lieber die Fotos von ihm anzuschauen. Im Spital hatten Mutter und Vater Zeit, ihren Sohn in Ruhe kennen zu lernen. «Es gab auch ein kleines, lie-

bevolles Abschiedsritual», erzählt Petra W.

Zum Geburtstag steigt ein Ballon in den Himmel auf

Den Eltern steht es offen, ob sie ihr verstorbenes Kind mit nach Hause nehmen möchten. Das kam für Petra W. nicht in Frage: «Hätte ich ihn mitgenommen, hätte ich ihn wohl nicht mehr hergeben wollen.» Die Bestattung fand im engsten Kreis statt. Das war im Februar 2019. Zum Geburtstag lässt die Familie jedes Jahr einen Ballon steigen, und es gibt Geburtstagskuchen. Was vielen Eltern nicht gelingt, haben sie geschafft: «Ich hätte anfangs nicht gedacht, dass das geht, aber wir sind aus der Trauer wieder rausgekommen.» Auch wenn es immer wieder Momente gebe, in dem alles wieder hochkommt. «Uns wurde geraten, dass wir die Trauer zulassen und uns nicht drängen lassen. Ausserdem war wichtig, dass wir uns als Paar eingestanden haben,

dass jeder anders trauert.» Man dürfe dem Partner niemals vorwerfen, dass er zu wenig oder falsch trauere. «Während mein Mann bald wieder raus unter Leute ging, habe ich mich erst einmal zurückgezogen.»

Tod und Schmerz sind Teil unseres Lebens

Anna Margareta Neff Seitz erklärt die Verschiedenartigkeit von Trauer oft am Beispiel der Zwiebel: «Sie hat viele Schalen. Die Mutter, die ihr Kind in sich trug, hatte einen direkten Kontakt zu ihm und ist in der innersten Schale. Alle Hormone und körperlichen Prozesse gleichen einer Lebendgeburt. Die Frau ist ebenso Wöchnerin und Mutter geworden, auch wenn das Kind nicht lebt.» Häufig seien jene, die sich in einer Schale rund um Mutter und Kind befinden, eher besorgt um die Frau als dass sie direkt trauern. «Es kann für das Paar hilfreich sein, wenn es sich diese verschiedenen Positionen eingesteht.» Wichtig für die Gesellschaft sei, «dass die Bevölkerung akzeptiert, dass der Tod Teil des Lebens ist», so die Hebamme. «Sterben passiert früher oder später, und es ist auch normal, dass es früher passiert. Mit der heutigen Medizin wöhnen wir uns in einer vermeintlichen Sicherheit. Das ist eine Falle.»

Der Sohn von Petra W. schien gesund, es gab keinen Hinweis, woran er gestorben sein könnte. Den plötzlichen Kindstod kann es auch schon im Mutterleib geben. Sie lehnten eine Autopsie ab und lernten seinen Tod zu akzeptieren. «Es ist eigentlich ganz einfach, wenn wir das Sterben gleich wie die Geburt im Leben integrieren, müssen wir nicht dagegen ankämpfen», sagt Anna Margareta Neff Seitz. «Wenn der Tod einen anerkannten Platz in unserer Gesellschaft bekommt, könnten wir uns auch den damit verbundenen Gefühlen von Schmerz, Wut und Trauer annä-

hern.» Es sei wichtig, dass die Eltern den Schmerz zulassen. «Er ist ein Zeichen der grossen Liebe und Fürsorge für das eigene Kind.»

Auch Petra W. sieht, dass Tod und Sterben ein gesellschaftliches Tabu sind. Über ihr eigenes Erlebnis begann sie sich mit dem Thema zu beschäftigen. «Ich wurde so gut unterstützt, dass ich in diesem Bereich etwas tun wollte.» Im Januar beginnt sie eine Ausbildung als diplomierte Trauer- und Sterbegleiterin, um danach in diesem Feld beruflich tätig zu werden. Bisher gibt es im Thurgau nur eine Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kind einige Wochen oder Monate nach der Geburt verstorben ist – die Regenbogengruppe in Frauenfeld. Darum möchte sie mit dem Verein Regenbogen und dem Selbsthilfezentrum Thurgau die Selbsthilfegruppe «Papillon» aufbauen, die sich an Eltern richtet, die ihr Kind während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt verloren haben. «Es ist ganz wichtig, dass man am Anfang gut aufgefangen wird», sagt sie. Sehr wichtig seien für Petra W. auch die Fotos von ihrem Zweitgeborenen. «Sonst würde ich heute manchmal nicht glauben können, was wir durchlebt haben.» Die ältere Schwester und der jüngere Bruder, er wird bald anderthalb, haben so Kontakt zu ihrem Bruder.

Als hilfreich für den Trauerprozess empfand das Paar, wenn sie Angehörigen und Freunden ehrlich hätten sagen können, was sie gerade brauchten und was nicht. «Schwierig hingegen war, wenn gar keine Reaktion oder Geste kam.» Auch wenn man nicht wisse, wie damit umgehen, irgendetwas sagen oder eine Postkarte schicken sei besser als gar nichts. Die Nachbarn brachten ihnen in dieser schweren Zeit manchmal Essen vorbei und stellten Kerzen auf. «So haben sie uns gezeigt, dass sie da sind. Das war schön.»



Anna Margareta Neff Seitz hat sich als Hebamme auf den Umgang mit Sterben spezialisiert.

Bild:PD

Anlaufstellen bei Kindsverlust

Die Regenbogengruppe in Frauenfeld ist dem Verein Regenbogen Schweiz angegliedert, der Selbsthilfegruppen organisiert für Eltern, die um ihr Kind trauern. Kindsverlust.ch ist ein Trägerverein, welcher kostenlose Beratungen für betroffene Familien und Fachpersonen in der Deutschschweiz anbietet, Vereine und Fachleute, die sich mit dem Thema des frühen Kindsverlustes auseinandersetzen, vernetzt, und Weiterbildungen und Fachtagungen organisiert. Das Selbsthilfezentrum Thurgau ist gerade am Aufbau einer Selbsthilfegruppe. Interessierte können sich unter Tel. 071 620 10 00 oder info@selbsthilfe-tg.ch melden. (jus)